

PROPOSTA DE ATIVIDADES FÍSICAS COMO RECURSO TERAPÊUTICO NO TRATAMENTO DA DEPENDÊNCIA QUÍMICA – RELATO DE PROJETO

¹MALAGODI B.M., ²GREGUOL M., ²SERASSUELO JUNIOR H.

¹Clínica Travessia, Monte Alegre do Sul - SP

²Programa de Pós-Graduação em Educação Física - UEL, Londrina-PR, Brasil.

Introdução: A dependência é o impulso que leva o indivíduo a usar uma droga de forma contínua ou periódica para obter prazer. O dependente não consegue controlar o consumo de drogas, agindo de forma compulsiva e obsessiva. Assim, alguns pacientes necessitam de tratamentos mais prolongados em uma instituição, devido à grave situação psicossocial em que se encontram, que impede de manter a abstinência e a recuperação. Para estes pacientes, é recomendado o ingresso em uma Clínica ou Comunidade Terapêutica com acompanhamento multidisciplinar. Objetivo: Apresentar a proposta de atividade física desenvolvida em uma clínica terapêutica como recurso no tratamento de dependentes químicos. Metodologia: Participam do projeto 40 homens adultos (18 a 60 anos), sendo 30 em internamento voluntário e 10 em internamento involuntário. As atividades são desenvolvidas em duas sessões semanais com 50 minutos cada, enfocando coordenação, alongamento e fortalecimento muscular, memorização, concentração, meditação e relaxamento, além de jogos recreativos, cooperativos e competitivos. Resultados: O projeto teve início há 10 meses na Comunidade Terapêutica e os resultados esperados pelos pacientes internados são: aprimoramento da composição corporal, força muscular, flexibilidade e coordenação motora; redução da ansiedade e do estresse; melhora no estado de humor e da sensação de bem-estar, pelo aumento na produção de endorfinas; melhora na socialização e aceitação do tratamento proposto. Conclusão: Na dependência química, a atividade física atua como fator protetor e valiosa ferramenta para a recuperação inicial e ao longo de toda vida. Para muitos indivíduos que desenvolvem dependência, a droga sempre foi a fonte principal de bem-estar e prazer na vida. Ao praticar exercícios físicos, estimulase uma nova maneira de viver do indivíduo em recuperação, resgatando a motivação e a capacidade de tomar decisões positivas, como um início na inversão de valores, substituindo uma vida desagregada e desgovernada por uma vida saudável e feliz em sobriedade.

Palavras-chave: Dependência Química, Atividade Física, Comunidade Terapêutica.